

УДК: 796.078

ОЦІНКА СПРИТНОСТІ НА УРОКАХ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Малишкін А. М.

Харківська державна академія фізичної культури, Україна, Харків.

На основі вивчення науково-методичної літератури та практичних спостережень здійснено пошук методу оцінювання спритності учнів загальноосвітніх навчальних закладів на уроках легкої атлетики. Відстоюється думка про те, що спритність – це найвища форма розвитку координаційних здібностей. Дослідження будуть корисними для вчителів фізкультури. Виховання спритності можна оцінити за кількістю засвоєних умінь, навичок на уроках фізичної культури в школі та досягненням в рухливих іграх.

Ключові слова: спритність, легка атлетика, оцінка, рухлива гра.

Малышкин А. Н. Оценка ловкости на уроках легкой атлетики в общеобразовательной школе / Харьковская государственная академия физической культуры, Украина, Харьков.

На основе изучения научно-методической литературы и практических наблюдений осуществлен поиск метода оценки ловкости учеников общеобразовательных учебных заведений на уроках легкой атлетики. Отстаивается мысль о том, что ловкость – это высшая форма развития координационных способностей. Исследования будут полезными для учителей физкультуры. Воспитание ловкости можно оценить по количеству усвоенных умений, навыков на уроках физической культуры в школе и достижением в подвижных играх.

Ключевые слова: ловкость, легкая атлетика, оценка, подвижная игра.

Malyshekin A. N. Evaluation agility on the lessons of athletics in secondary schools / Kharkov State Academy of Physical Culture, Ukraine, Kharkov.

On the basis of the scientific and methodological literature and practical observations searched evaluation method agility pupils of secondary schools in the classroom athletics. Advocated the idea that agility – the highest form of coordination abilities. The study will be useful for teachers of physical education. Education agility can be estimated by the number of learned skills to physical education classes in school and achievement in mobile gaming.

Key words: agility, athletics, evaluation, mobile game.

Вступ. Спритність – якість характеризується гарною координацією й високою точністю рухів. Спритна людина досить швидко опановує новими рухами й здатна до їхньої швидкої перебудови. Від розвитку спритності залежить швидкість оволодіння новими руховими навичками, необхідними в праці й побуту, а також здатність щонайкраще в руховому відношенні реагувати на зненацька виниклу складну, а часом і небезпечну ситуацію. Спритність має значення у всіх видах спорту [1, с.5]. Лосева І. В. розглядає три види спритності: перша ступінь – це точність, друга – точність у швидкості й третя – точність у швидкості при змінних умовах [1, с.18]. Сичугова В. А. [2, с.47] представляє такі види спритності: тілесна спритність (здатність швидко перемінити положення); спритність у діях з мінливою обстановкою; спритність, пов'язана з переміщенням інших предметів (штовхати, тягти, піднімати, переносити); ручна спритність – кидати, ловити, ударяти; спритність, пов'язана з використанням зовнішніх сил для пересування (гірськолижний, санний спорт); спритність, що проявляється в командних вправах (спортивні ігри)[2, с.47]. Лях В.І. [3, с.5] пропонує такі критерії оцінки спритності:

Якісні критерії		Кількісні критерії
Адекватність	правильність	точність
Своєчасність	швидкість	швидкість
Доцільність	раціональність	економічність
Ініціативність	винахідливість	стабільність

Але конкретних рекомендацій не дає.

Мета роботи: визначити спосіб оцінювання спритності, на уроці легкої атлетики в школі, вивчених основних навичок.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- аналіз, порівняння, спостереження;

Завдання дослідження:

1. Визначити місце поняття «спритність» в координаційних здібностях.
2. Розробити метод оцінювання спритності легкоатлетичних вправ для учнів загальноосвітньої школи.

Виклад основного матеріалу. З аналізу останніх досліджень бачимо, що спритність має певне спрямування, їй можна навчитись, розділити на види тощо. На думку Бернштейна М. О. [4, с.237] спритність полягає в тому, щоб зуміти в русі вийти з будь-якого положення, найтися (рухаючись) при будь-яких обставинах. В цьому істотне зерно спритності – те, що відрізняє її від простої складності в рухах. Зрозуміло, чому ні в бігуна-спринтера, ні в плавця-стаєра не виникає відчутного попиту на спритність. У їхніх діях немає ні несподіваних ускладнень ситуацій і завдання, ні умов, що вимагають від них рухової спритності. Спритність не навичка й не сукупність яких-небудь навичок. Спритність – ця якість або здатність, яка визначає **відношення нашої нервової системи до навичок**. «Складність у рухах» – це те, що позначається як гарна координація рухів взагалі, а **гарна координація й спритність не одне і те саме**. Для того, щоб бути прекрасним, витривалим ходоком, необхідно мати бездоганну координацію рухів, а хіба це спритність? Відмінна загальна координація, «складність у рухах», необхідна й бігунові-спринтерові, і плавцю на далекі дистанції, і учасникові масових виступів по «ритмічній гімнастиці» і т. д., а слово «спритність» погано в'яжеться з усіма цими видами рухів. Вслухайтесь у вираження: «він спритно пробіг тисячу метрів» або «вона спритно пропливла дистанцію». Слово «спритне» тут явно не на своєму місці. Але біг може бути спритним. Біг на місці? «Дуже

холодно». Біг по біговій доріжці? «Холодно». Біг на змаганні, де перемога завойовується не тільки швидкістю, але й тактикою? «Тепліше». Бар'єрний біг? «Тепло». Біг по болоту, через вибоїни й купини? «Пекуче». Перебіжки під обстрілом ворога? У будь-якому відношенні «дуже гаряче» [4, с.31].

Спритність повинна мати певний початковий рівень, тобто найпростіші рухи, які вже можна було б назвати спритністю. Щоб спробувати відповісти на питання, розглянемо еволюційну теорію будови мозку людини щодо управління рухами Бернштейна М. О. На його думку мозок людини має мозкові рівні управління рухами, які названо англійськими буквами А, В, С, D. А – рівень координації тіла. Ведучим буває в момент польоту в стрибку, у воді (де сила земного тяжіння не діє). Управляє м'язами тулуба й шиї, робота згиначів, розгиначів. В – рівень м'язово-суглобних зв'язків, майстерно організує рухи й у часі, управляє ритмом руху, забезпечує чергування роботи м'язів згиначів і розгиначів і т. Послідовні кроки при ходьбі або бігу виходять однаковими, як монети одного й того ж карбування: послідовні цикли рухів при роботі пилкою, напилком, косою, молотом і т. д. Але він погано пов'язаний у людини з зором й слухом, працює без залучення свідомості. Ведучим буває: мимовільні жести, позіхання, пантоміма, потягування. С1 – просторовий. Забезпечує всі види локомоцій: ходьба, біг, стрибки, метання, взагалі всі види рухів пов'язані з фізкультурою та спортом. Управління рухами в цьому рівні вже з'являються перші спритні рухи. Пташина спритність рухів є на це доказом. Простий, початковий рівень спритності, тому що він доступний навіть сліпим. Можна віднести його частково до координаційних здібностей частково до спритності. Головне, що рівень **С1 управління рухами є граничним** між звичайними рухами та рухами цілеспрямованого рівня управління (спритністю). Підвести ризику що це вже спритність складно. С2 – рівень влучності й точності локомоцій (точні метання, стрибки, бігові кроки, ловіння предметів тощо). Рівень який вже по праву можна назвати спритністю. D – рівень дій, «людський рівень», ручна спритність (найскладніший). Приклади рухів: чищення овочів, шиття, гоління,

прасування одягу, ремонт годинника, техніки, дії токаря, хірурга і т. д. [4, с.170]. Для розвитку спритності потрібно розвинути певною мірою для конкретних цілей діяльності силові, швидкісні, швидкісно-силові здібності, витривалість, гнучкість а також координаційні здібності. Під КЗ ми розуміємо можливості людини, що визначають його готовність до оптимального керування руховою дією й регулюванню їх [3, с.4]. Спритність рівня D – пов'язана з трудовими навичками, складними вправами у спорті: жонглювання, акробатика. Тому спритність має **розвиток та певний діапазон**. Наприклад, по складності: метнути м'яч, метнути м'яч в певну ціль, метнути в складних умовах в ціль. Спритність має певну **координаційну спрямованість**. Тобто спритність в метанні, стрибках, у бігу, плаванні, з використанням допоміжних речей (лижі, ковзани), спритність у єдиноборствах, певна спрямованість у кожній рухливій, спортивній грі тощо. За визначенням Бернштейна М. О. [4, с.247] спритність є здатність в русі вийти з будь-якого положення, тобто здатність упоратися з будь-яким виниклим руховим завданням: 1) правильно (тобто адекватно й точно), 2) швидко (тобто скоро й споро), 3) раціонально (тобто доцільно й економічно) і 4) винахідливо (тобто по новому і ініціативно) [4, с.247]. За визначенням видно, що перший і третій пункт (правильно, раціонально) належать до техніки виконання, другий пункт– до швидкісної якості, четвертий пункт – вже сама спритність, яка тісно пов'язана з першими трьома. На думку сучасних фахівців спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [4, с.250]. Відповідно до цього визначення спритності, можна умовно розділити її на три певних частини: здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями; точно їх виконувати відповідно до вимог техніки; перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. Відповідно до думки Лях В. І. [3, с.6], спритність є ні чим іншим як

координаційною здібністю. Здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями; точно їх виконувати відповідно до вимог техніки – це і є координаційні здібності. Третя частина визначення, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась, є **найвищим рівнем розвитку координаційних здібностей**, а саме спритністю. Що найчастіше проявляється, в дитячому колективі, в рухливих іграх. Тому що цілеспрямовано створені складні умови завжди призводять до відмови від завдання. Чим більше навичок засвоєно учнем, тим більші можливості щодо розвитку спритності. Отже, учні, які навчилися бігати, стрибати, метати на високому рівні – розвинули спритність рівня С1(початкова). Для прикладу розглянемо таблицю 1.

Таблиця 1.

Оцінка здібностей за навчальними нормативами з легкої атлетики учнів Чкалівської ЗОШ І-ІІІ ст. Новотроїцького району Херсонської обл.

№	Прізвище, ім'я	30 м	60м	Човниковий біг 4х9м	Метання	Стрибки у висоту з розбігу	Стрибки у довжину з розбігу
1	Мороковець Ольга	10	10	10	11	10	11
2	Стягин Анатолій	10	10	10	8	9	7
3	Мартинюк Олександр	9	8	8	8	6	6
4	Сидорчук Валентин	7	7	7	5	7	6
5	Тетерятник Андрій	6	4	4	7	4	7

Учні розміщені від фізичних можливостей оцінки високого рівня до середнього. В будь-якій рухливій грі з бігом, стрибками, метанням переможець – найспритніший (спритність високого порядку) для даного колективу і для даної гри [5, с.18]. В рухливій грі не має меж і орієнтирів для точного повторення як в тестах. Точні відтворення рухів – це координаційні здібності, базова підготовка, а вміння користуватися навичками в різних обставинах, тобто відношення до навичок – спритність.

Висновки:

1. Спритність – це найвища форма розвитку координаційних здібностей, має розвиток, певний діапазон, спрямованість. Всі легкоатлетичні вправи, які вивчаються у школі, є складнокоординаційними (початкова спритність).
2. Найвищий рівень координаційних здібностей – спритність в бігу, стрибках, метанні у школі взагалі не оцінюється і стихійно виховується.
3. **Оцінка спритності в загальноосвітній школі в легкій атлетиці може бути виконана** врахуванням кількості навичок засвоєних на високому рівні бігу, метання, стрибків тощо, за навчальною програмою, та досягненням в рухливих іграх з бігом, стрибками, метанням. Для точнішої оцінки спритності потрібно створити систему рухливих ігор зі спрямуванням та складністю.

Література:

1. *Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств. Методические рекомендации / Составители: к. п. н. Лосева И. В., к. п. н. Голубев Г. Ю., к. п. н. Герасимова, ст. преп. Пудов А. В. – Волжский: ВГИ ВолГУ, 2001.*
2. *Сычугова В. А. Основы спортивной тренировки / В. А. Сычугова. – Смоленск: 2007. – 70 С.*
3. *Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.*
4. *Бернштейн Н. А. О ловкости И ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с. с ил.*
5. *Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.*

References:

1. *Kratkaya kharakteristika i metodika razvitiya osnovnykh fizicheskikh kachestv. Metodicheskie rekomendatsii / Sostaviteli: k. p. n. Loseva I. V., k. p. n. Golubev G. Y., k. p. n. Gerasimova, st. prep. Pudov A. V. – Volzhskij: VGI VolGU, 2001.*

2. *Sychugova V. F. Osnovy sportivnoj trenirovki / V. A. Sychugova. – Smolensk: 2007. – 70 s.*
3. *Lyakh V. I. Koordinatsionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V. I. Lyakh. – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.*
4. *Bernshtejn N. A. O lovkosti i ee razvitii / N. A. Bernshtejn. – M.: Fizkultura i sport, 1991. – 288 s. s il.*
5. *Stepanenkova E. Y. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / E. Y. Stepanenkova. – 2-e izd., ispr. – M.: Izdatelskij tsentr "Akademiya", 2006. – 368 s.*